



VÁNOČNÍ SPECIÁL

Boj se stresem & pilování strategie



Váš dnešní průvodce

Michaela Kadlecová

Pomáhám žákům k přijetí na vysněnou školu.

Na Cambridge jsem studovala testování a na londýnské UCL (nejlepší pedagogické fakultě na světě) efektivní učení.

Dneska předávám tipy a triky, abyste si učení taky zamilovali.

Co se dnes dozvíš?

- Jak funguje **stres**
- Techniky **proti stresu** u zkoušky
- Pilování **testové strategie**
- **3 kroky** k bodovému zlepšení
- Tipy na **vánoční dárky**





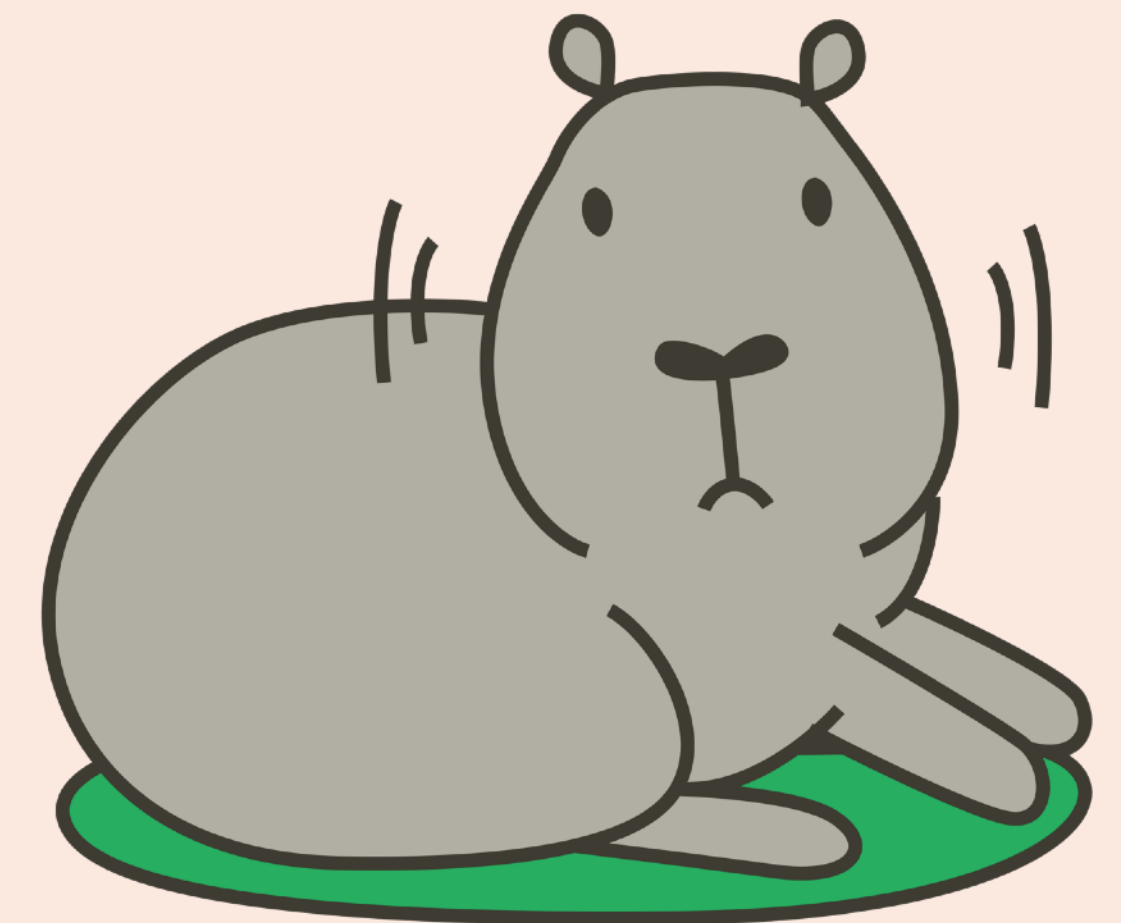
I. O STRESU

Co cítíš, když jsi ve stresu?



Jak stres vůbec funguje?

- Normální odezva těla
 - amygdala > hypothalamus > hypofýza > nadledvinky
= hormony adrenalin & kortizol
 - fight, flight, freeze = bojovat / utéct / zkoprnět
- Dopad stresu
 - fyzický x psychický
 - krátkodobý x dlouhodobý



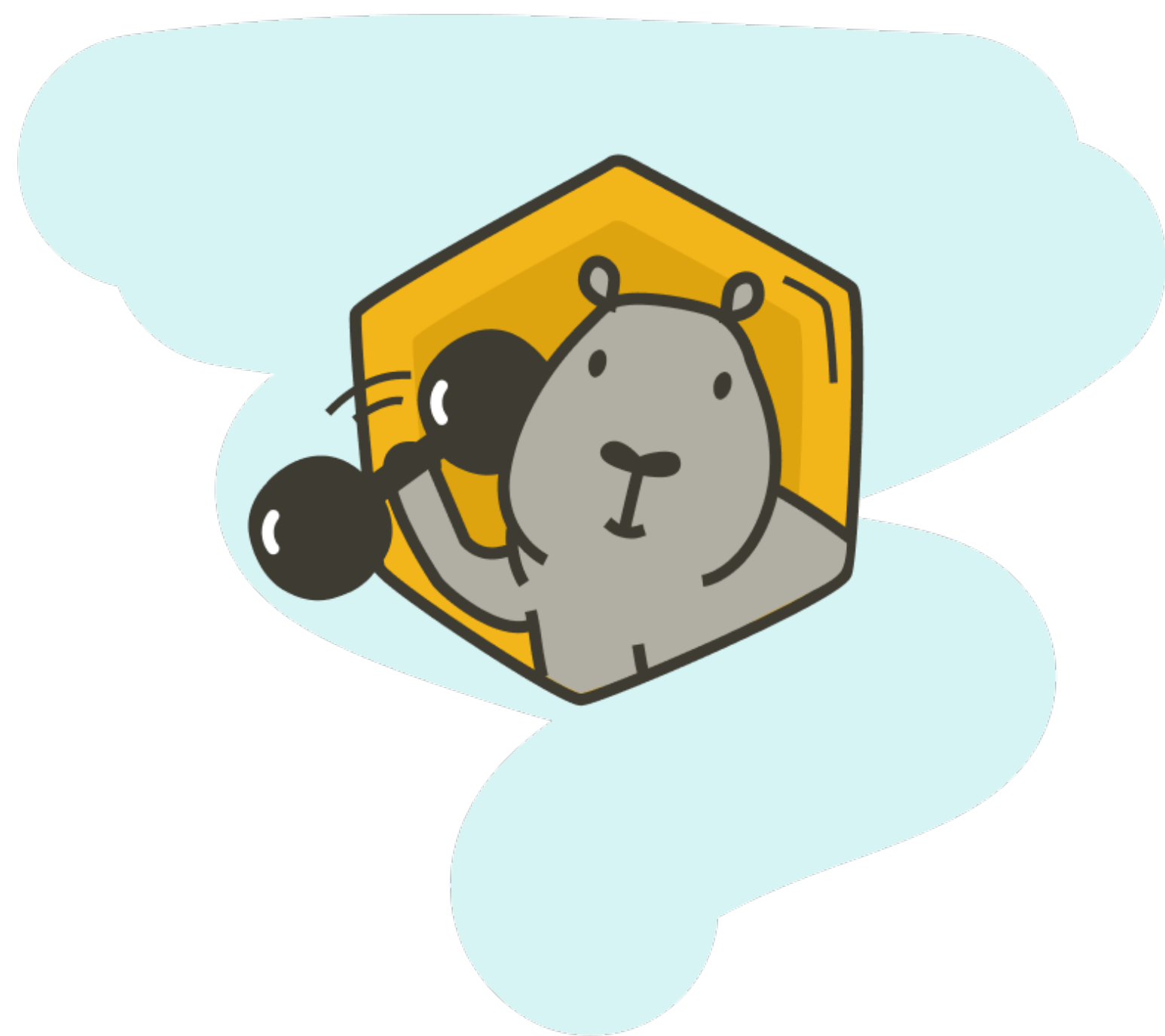
Mýty o stresu u zkoušky

- Úplně zmizí 💨
- Znamená to, že to neumíš 👎
- Kvůli stresu to zkazím 💩
- Když si stresař, nedá se s tím nic dělat 😞
- Jakmile zpanikaříš, jde to celé z kopce 🗻





II. TECHNIKY SNÍŽENÍ STRESU



během přípravy



u ostré zkoušky

Až bude pár dní do přijímaček

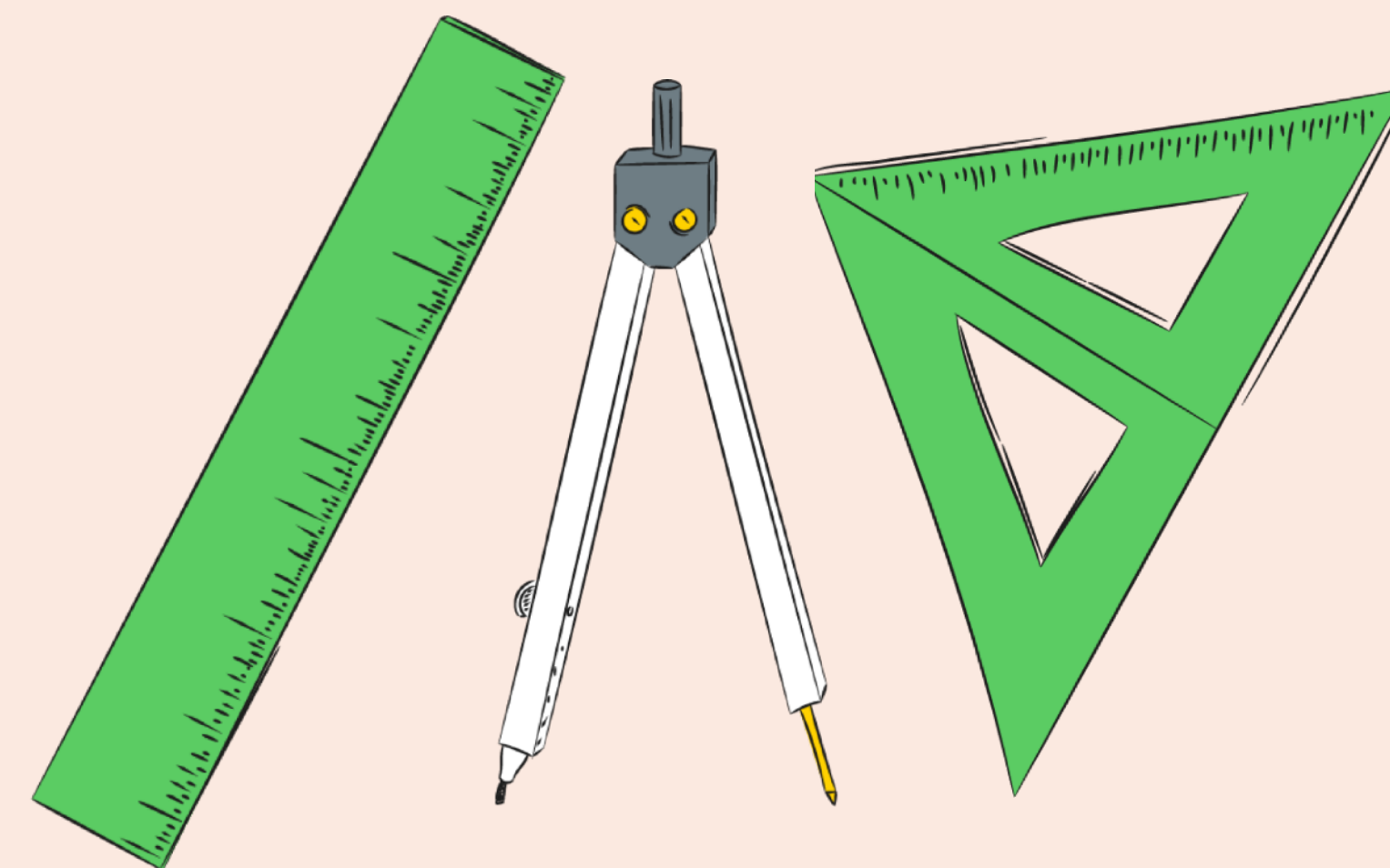
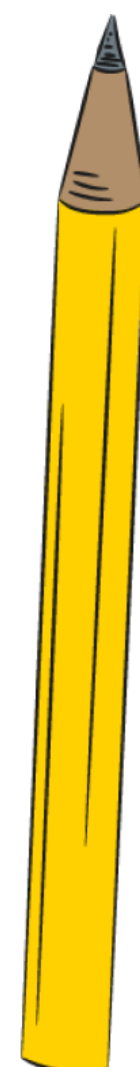
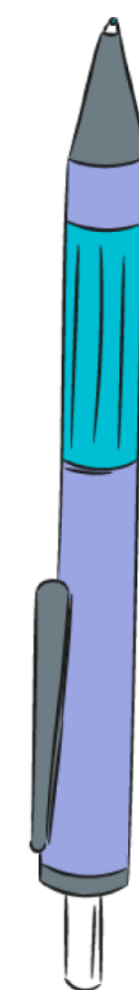
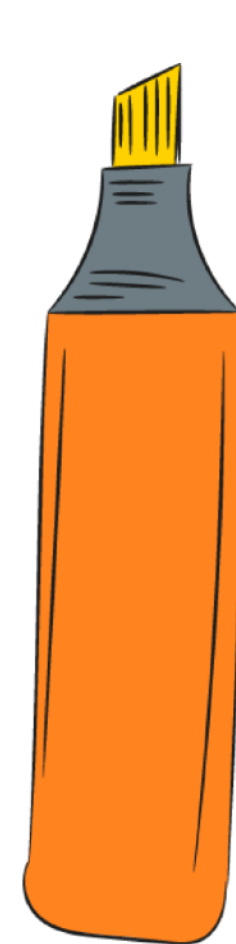
- Zásadní období pro psychiku
- Najet na **volnější režim**
- Nerozbít si **spánkový cyklus**
- Pouštět k sobě jen to, **co mi pomáhá**
- Využít **krátkodobou paměť**

(na dlouhodobou paměť spoléhám do té doby!)



Ozkoušené pomůcky

- NE: gumovací pero
- Mikrotužka > tužka
- Tři barvy pastelových zvýrazňovačů
- Nezapomeň úhloměr
- Nezapomeň hodinky
- Pohodlný outfit 🧥



	A	B	C	D	E
0/2 b.					
9	☒	☐	☐	☐	☐
2/2 b.					
10	☐	☐	☒	☐	☐
2/2 b.					
11	☐	☐	☐	☐	☒
6/6 b.					

	25	A	N
1/2 b.			
25.1	☐	☒	
25.2	☒	☐	
25.3	☐	☒	
25.4	☐	☒	

	28	A	B	C	D	E	F
3/4 b.							
28.1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
28.2	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
28.3	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
28.4	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	17.2	A	B	C	D
	початком				
1/1 b.					
0/1 b.	18	☐	☐	☒	☐
	19	☒	☐	☐	☐
0/1 b.	24	☐	☒	☐	☐
	25	☐	☐	☒	☐
0/2 b.	26				
	26.1				
	26.2				

Vizualizace

Zítra touhle dobou to
mám za sebou. 🕒

Zítra touhle dobou už
nemusím řešit
přijímačky. 🎓

Test bude nepříjemný
hodinu, pak si dám
svačinu. 🐻

V září sem nastoupím
jako student. 😍

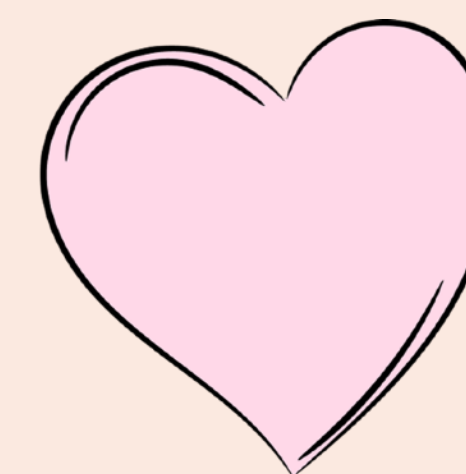
Je to jako patnáct
písniček. 🎵

Oslavím to a odpočinu
si! 🎉



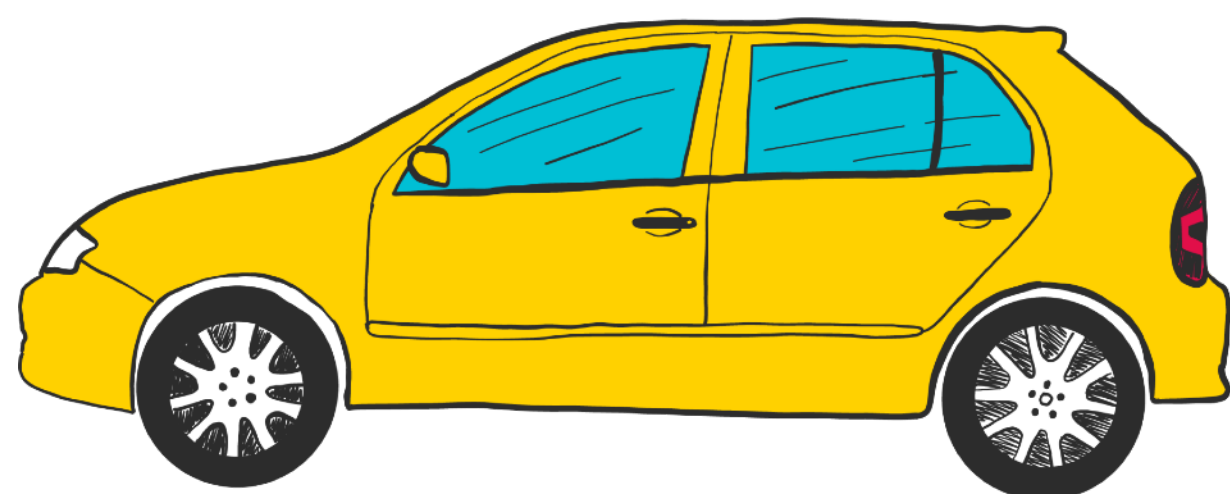
Afirmace

- Tohle pro mě není nové. Umím to. 🧐
- Vím, jak test vypadá, umím s archem. 📖
- Nedělám to poprvé. To jsme si říkali. 👍
- Mám kolem sebe lidi, kteří mě mají rádi. ❤️
- I když jsem nervózní, dokážu si poradit. 🧘
- Haha. Tak to se nepovedlo. Tak zítra. 😬



Ráno se soustředím na sebe

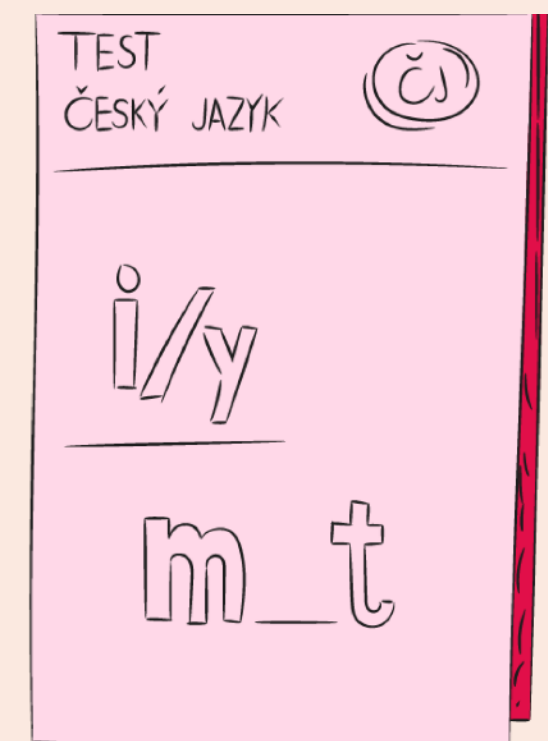
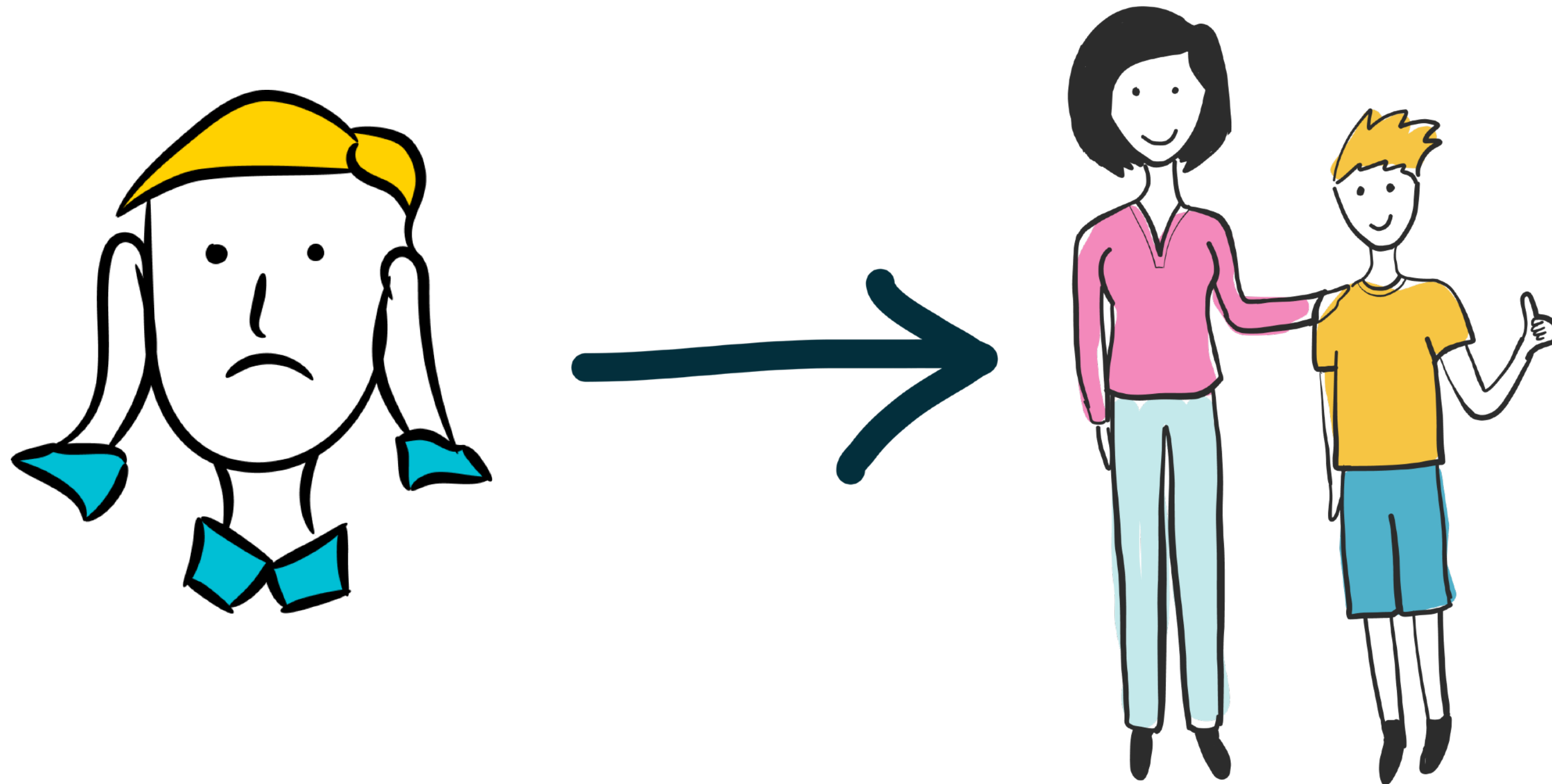
Cesta na zkoušku



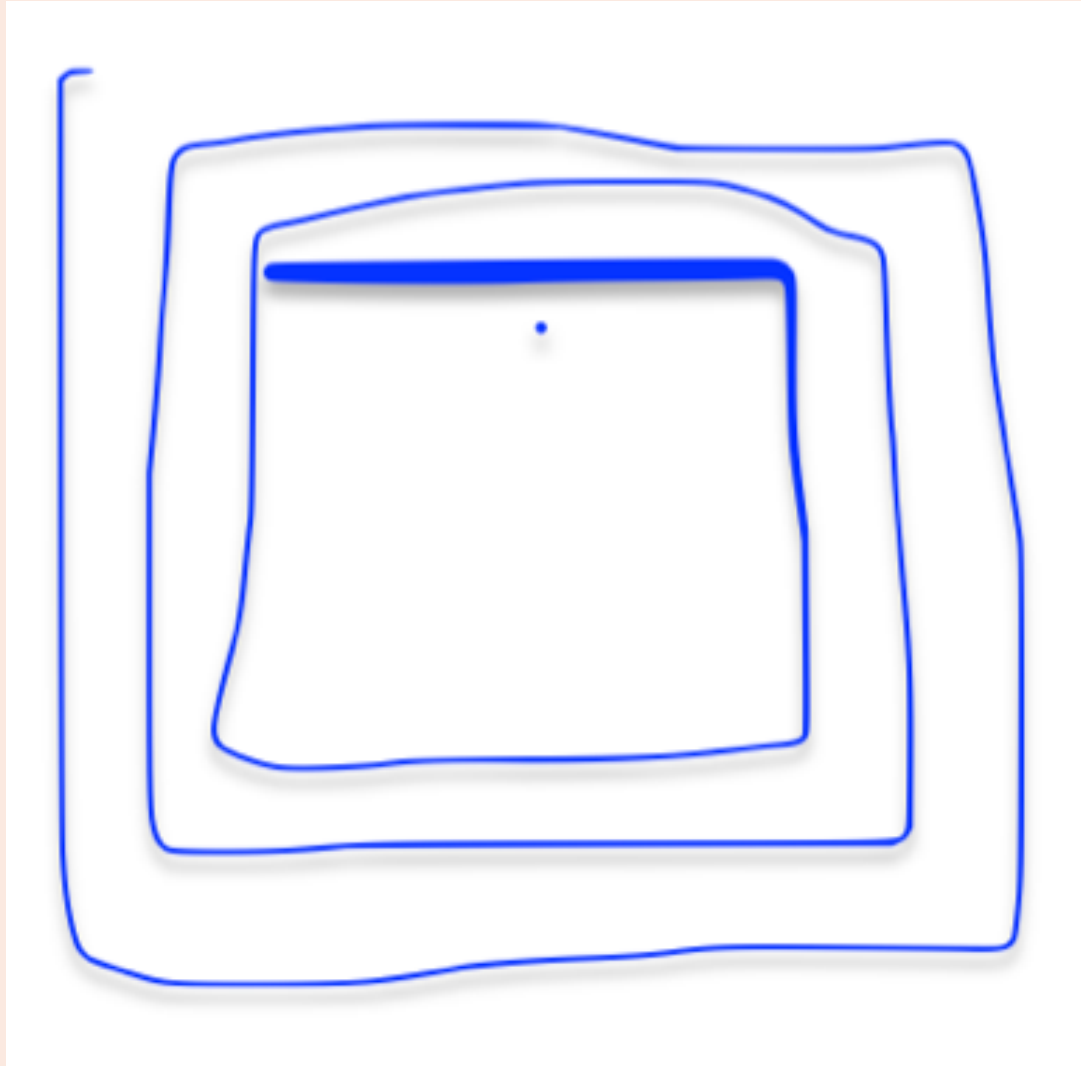
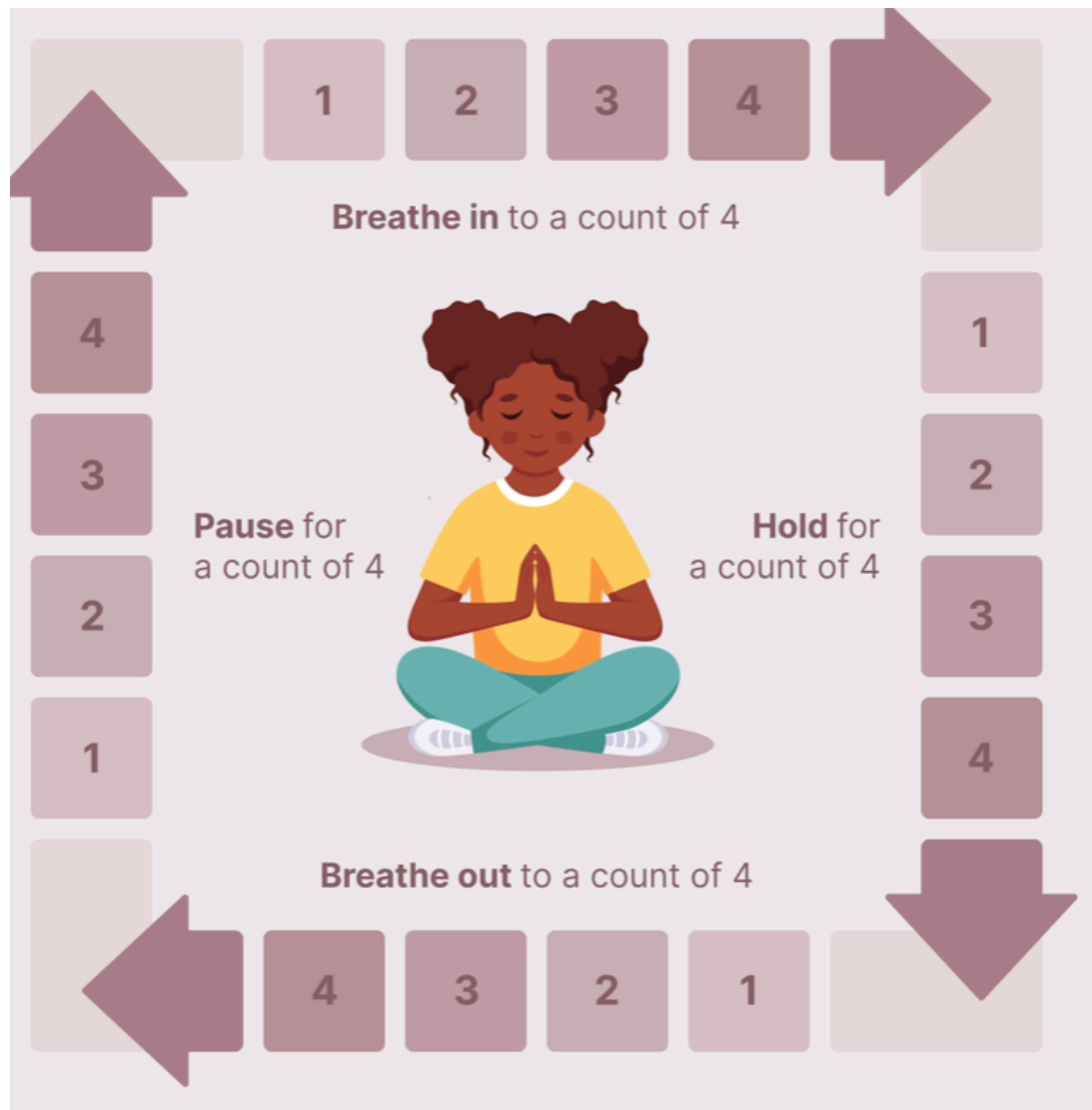
Začátek zkoušky



Přenesení pocitů



Dýchání



Mikropohyby

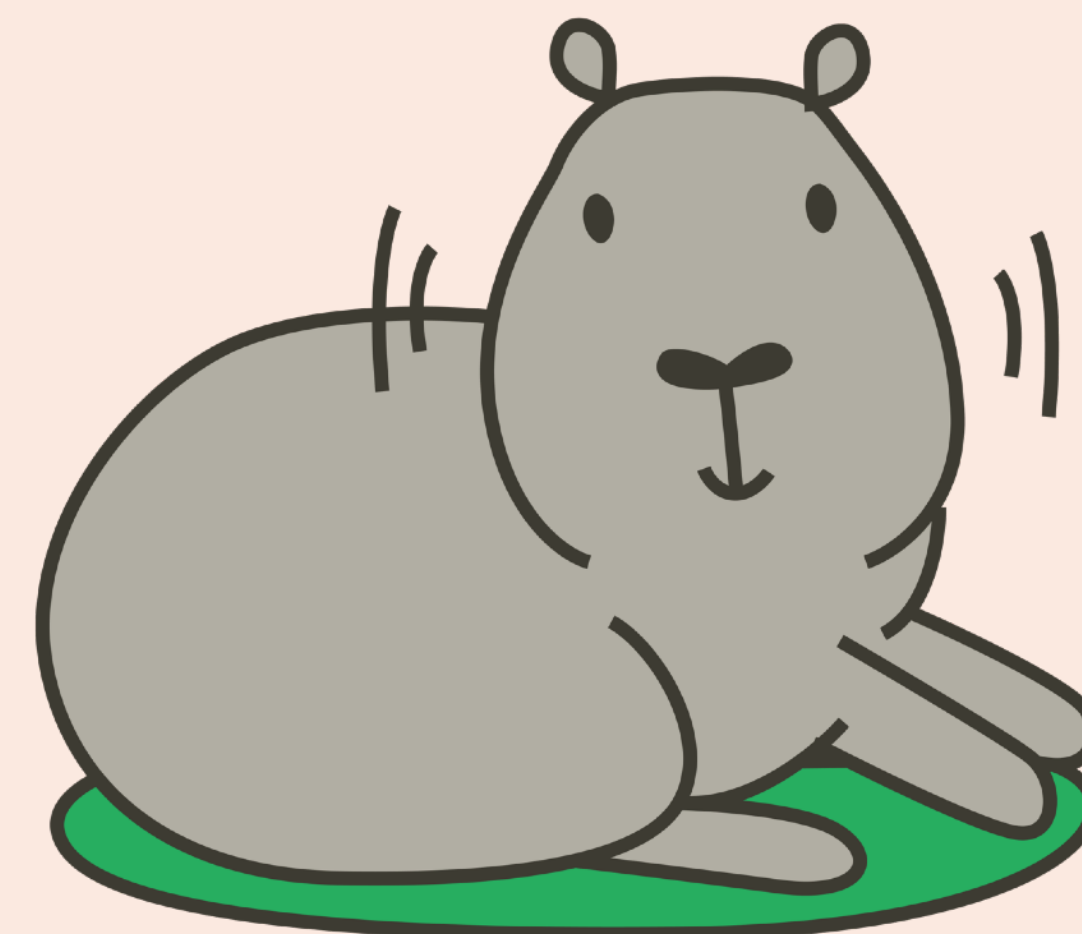
Uvolněný pohled jinam, ven.

Prokřupnutí zad o židli.

Hýbání prsty v botě.

Zatínání stehen.

Pohyb rukou, dlaní.



Plán na přestávku

- Dlouhá cca **hodinu**
- **Nesmíte ven** z budovy
- **Svačina** (vyvážená, ne jen cukry)
- Podcast nebo hudba x scrollování
- **Relax** před ČJ
- Rodiče a kamarádi? 🙋





III. DOSTAVĚNÍ TESTOVÉ STRATEGIE

Testová strategie...

...je **tvůj** několikrát ozkoušený
a **procvičený recept**, díky kterému **přesně**
víš, jak máš přijímačky z **matiky** i z **češtiny**
řešit – i když jsi zrovna **nervózní**.



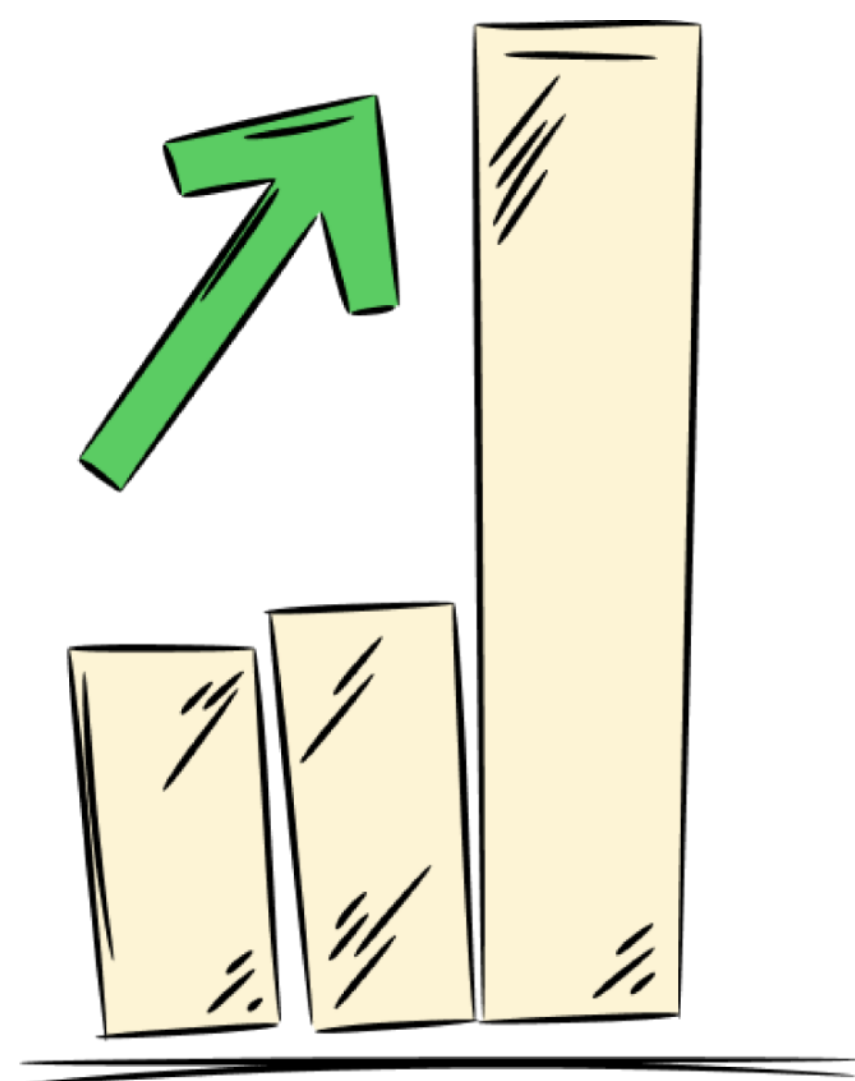
Pocity během přípravy

- Nikam se **nedostanu**.
- Je toho ještě **hrozně moc**.
- I když se na něco podívám, **stejně to mám příště blbě**.
- **Nestíhám**, nemám čas na tohle i na školu.
- **Nedokážu to pochopit** z vysvětlení.
- Všichni jsou chytřejší než já. Je mi **trapně**.
- **Rodiče** nade mnou lámou hůl.





zvykám si



efektivně



zdravě



S nervozitou časově počítej



2 x napočítám do
šedesátí a nic nedělám

nakreslím šest domečků
nebo prasátek

třikrát si řeknu abecedu



MATEMATIKA 9

M9PAD23C0T01

DIDAKTICKÝ TEST

Jméno a příjmení

Začni vhodným příkladem

3.1

$$\frac{5}{9} - \frac{5}{9} : 5 =$$

3.2

$$\frac{4 - 7}{8} \cdot \frac{16}{21} =$$

3.3

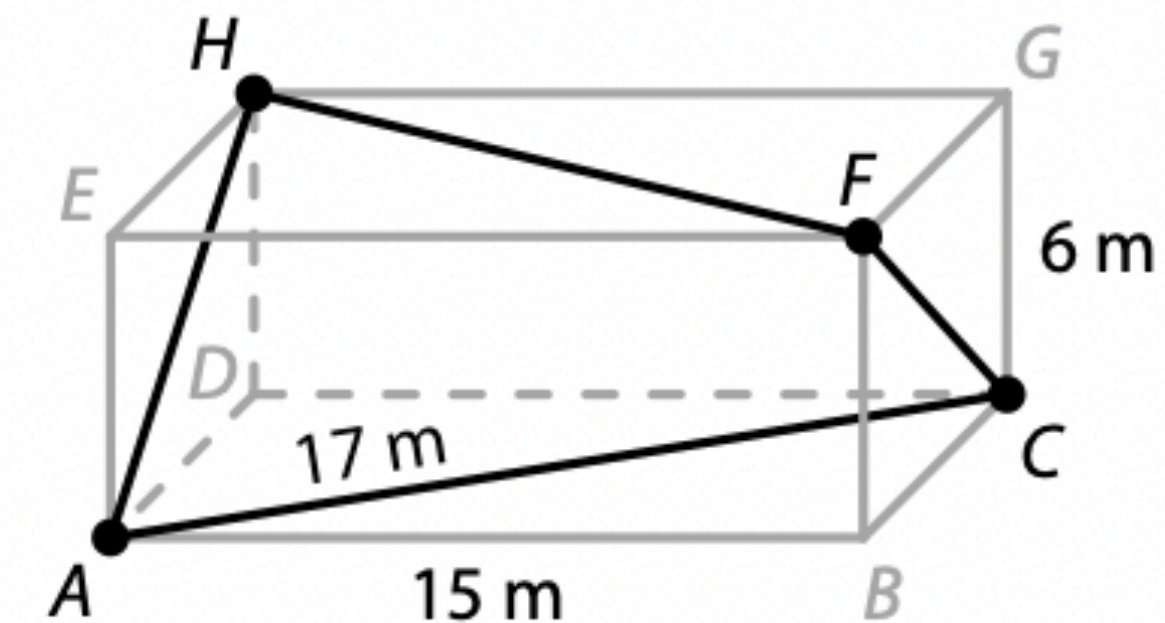
$$\frac{\frac{3}{5} : \left(\frac{2}{5} + \frac{1}{2}\right)}{\frac{7}{6} + \frac{7}{10}} =$$

- 15.3 Firma během krize propouštěla zaměstnance, takže jich měla na konci krize o 40 % méně než před krizí. Když firma po odeznění krize přijala 42 nových zaměstnanců, měla jich o 25 % více než na konci krize.

Kolik zaměstnanců měla firma před krizí?

- A) 280
- B) 300
- C) 320
- D) 350
- E) 360
- F) jiný počet

Vnitřní prostor haly má tvar kváдру $ABCDEFGH$, jehož výška je 6 m. Uvnitř haly je na podlaze, stropě a dvou stěnách vyznačena uzavřená trojúhelníková cesta. Úhlopříčka vyznačená na podlaze haly měří 17 m a tvoří úsek AC trojúhelníku ABC .



Napočítané časové milníky

nerýsuju! = 14 úloh
8.50 rezerva + priority
9.00 = ú 15, 11
9.15 = ú 2-5
9.30 = 10 úloh done
9.40 = 12 úloh done
9.50 = 14 úloh done
5' rezerva

M9PAD23C0T01

MATEMATIKA				
Časové navýšení pro konání zkoušky	Začátek administrace zkoušky v učebně	Úvodní administrace (min)	Zkouška (min)/předpoklad	Závěrečná administrace (min)
–	8:30	15	70 / 8:45-9:55	5
25 %	8:30	15	90 / 8:45-10:15	5
50 %	8:30	15	105 / 8:45-10:30	5
75 %	8:30	15	125 / 8:45-10:50	5
100 %	8:30	15	140 / 8:45-11:05	5

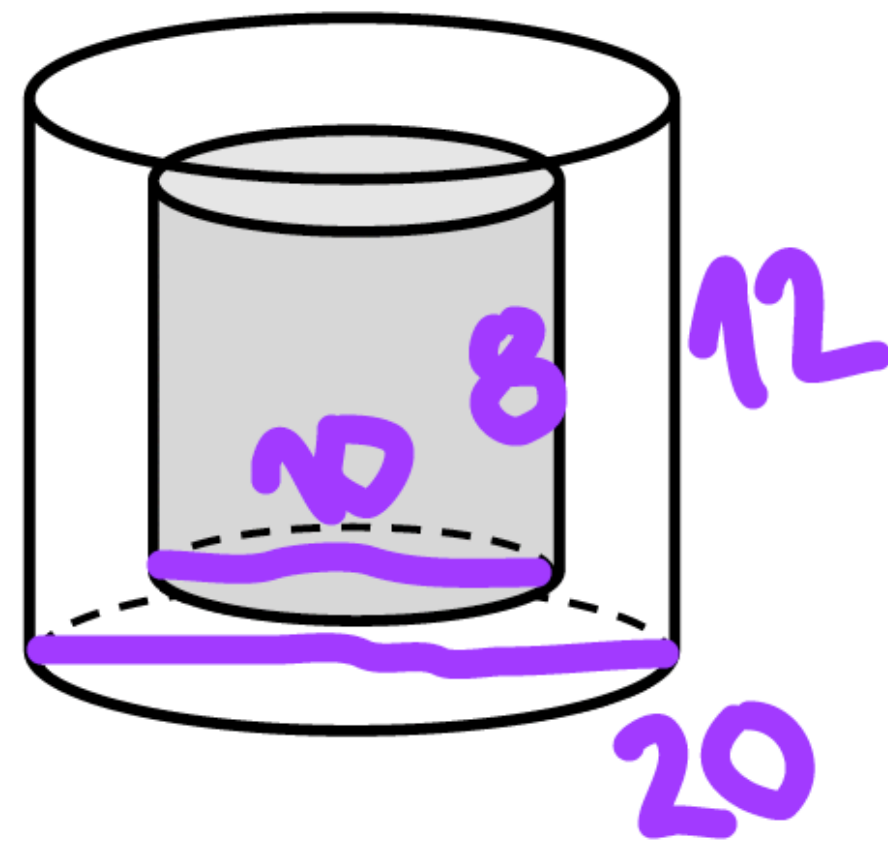
ČESKÝ JAZYK A LITERATURA				
Časové navýšení pro konání zkoušky	Začátek administrace zkoušky v učebně	Úvodní administrace (min)	Zkouška (min)/předpoklad	Závěrečná administrace (min)
–	10:50	15	60 / 11:05-12:05	5
25 %	10:50	15	75 / 11:05-12:20	5
50 %	11:05	15	90 / 11:20-12:50	5
75 %	11:25	15	105 / 11:40-13:25	5
100 %	11:40	15	120 / 11:55-13:55	5



Vnímej celé zadání

VÝCHOZÍ TEXT A OBRÁZEK K ÚLOZE 2

Skleněné těžítko má tvar rotačního válce s poloměrem podstavy 10 cm a výškou 12 cm. ✓
Vnější část těžítka je z čirého skla, uvnitř je část z modrého skla, která má také tvar rotačního válce, a to s poloměrem podstavy 5 cm a výškou 8 cm. ✓



2 body

2 **Vypočítejte objem čirého skla v těžítku.**

Výsledek zaokrouhlete na desítky cm^3 . Pro výpočet použijte zaokrouhlenou hodnotu čísla π z tabulky na začátku testového sešitu.



Rychlost vs. zbrklost

3.1 Uvedte postup řešení:

$$\frac{5 - \frac{12}{30}}{\frac{14}{9}} = \frac{\frac{-4}{30}}{\frac{14}{9}} = \frac{-\frac{1}{10}}{\frac{2}{3}} = -\frac{3}{10}$$

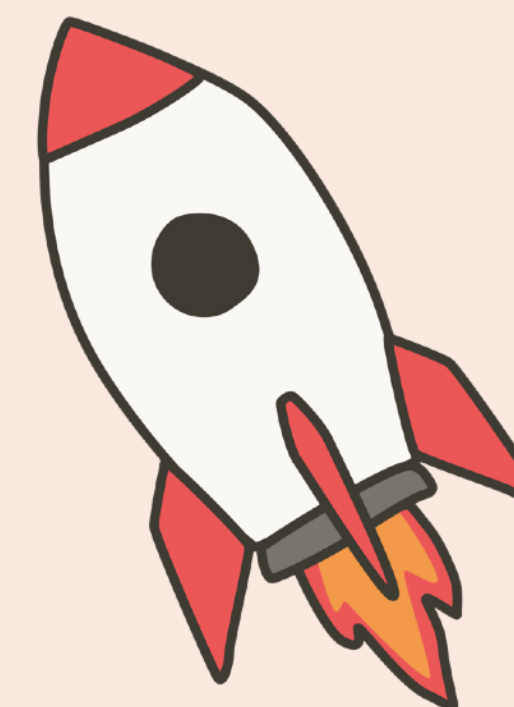
7

7.1

~~50 cm~~
~~100 cm~~
50 cm²

7.2

~~100 cm~~
~~100 cm~~
100 cm²



Strategie na jednotlivé úlohy

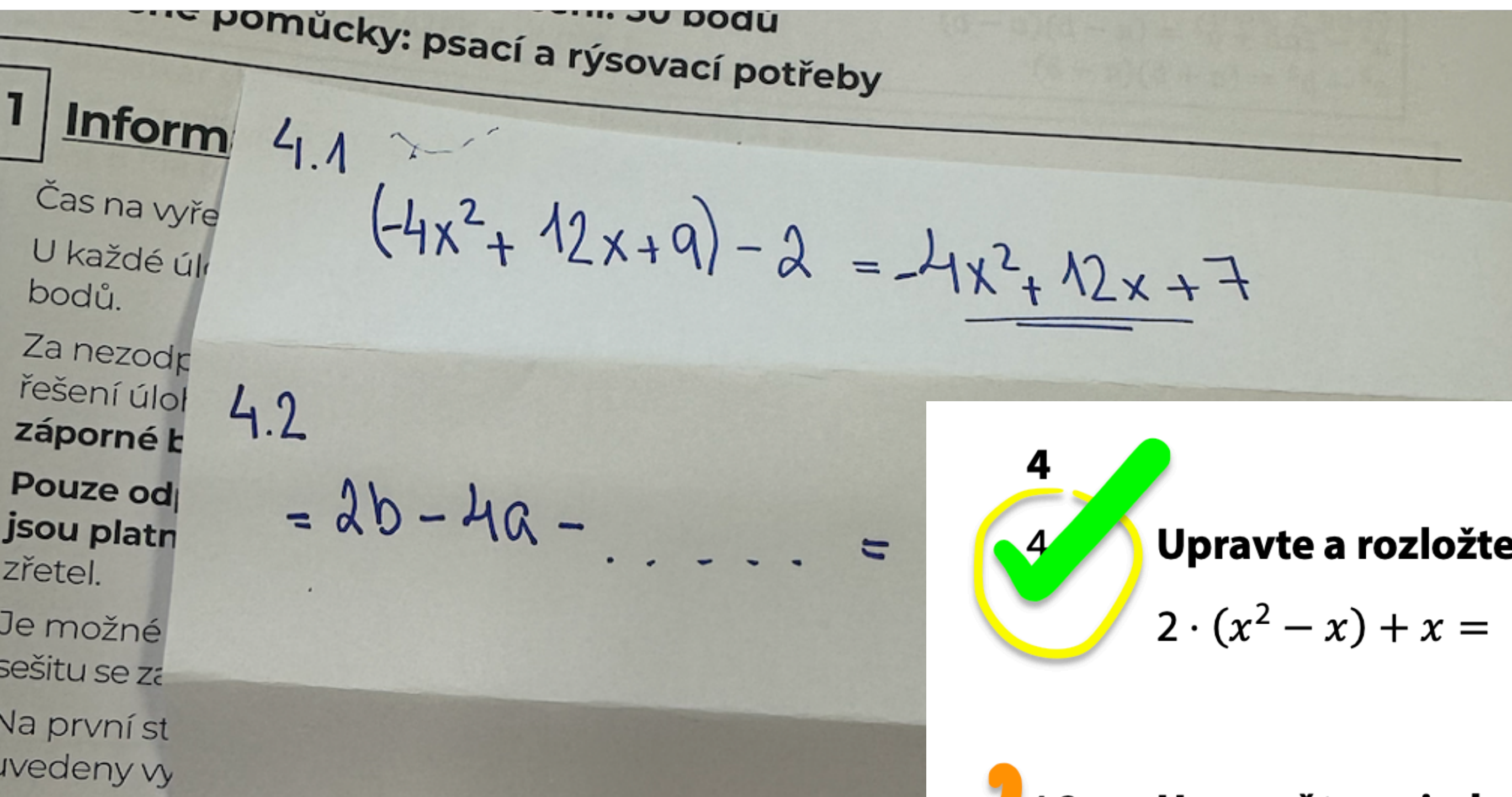
(1) Planinu Nazca, ležící na jihu Peru, zdobí nejrozměrnější grafické dílo světa. Na ploše velké **okolo** 520 kilometrů čtverečních se zde nachází více než 300 geoglyfů¹. Jsou tvořeny světlými liniemi, které byly vyryty do tmavší povrchové horniny. Některé obrazce znázorňují lidské postavy, jiné mají **podobu** zvířat. Pozornost upoutají zejména gigantické obrazce: obří pavouk velký 45 metrů, stometrová opice či kondor s rozpětím křídel 120 metrů. Kromě těchto motivů jsou tu i geometrické tvary a **prosté** linie.

Zakódování 3-4 klíčových slov a jejich zpětné ověření oproti textu:

6.3 Jeden z gigantických obrazců nacházejících se na planině Nazca zachycuje kondora, jehož křídlo měří 120 metrů.



Pořádek ve vlastní práci



Upravte a rozložte na součin vytknutím:

$$2 \cdot (x^2 - x) + x =$$



Umocněte a zjednodušte (výsledný výraz ne

$$\left(\frac{2}{3}a - 3\right)^2 =$$



Zjednodušte (výsledný výraz nesmí obsahov

$$3n \cdot (2 - n + 2n) + (2n + 1) \cdot (7 - n) =$$



Bezpečný přepis

- Přepisuji průběžně
- Říkám si číslování
- Říkám si jednotky
- (Ne)počítám přímo do něj
- Necháávám místo na změnu
- **Kontrola** po sloupci

Konal(a) zkoušku ☐ Vyloučen(a) ☐ Nepřítomen(na) či nedokončil(a) ☐ List 1 ze 2

MATEMATIKA 9A – 1. ŘÁDNÝ TERMÍN

Jméno a příjmení

DIDAKTICKÝ TEST – STRANA 1–4

1

2 2.1 2.2

3 3.1 3.2

3.3 Uveďte postup řešení.

4 4.1 4.2

4.3 Uveďte postup řešení.

Konal(a) zkoušku ☐ Vyloučen(a) ☐ Nepřítomen(na) či nedokončil(a) ☐

ČESKÝ JAZYK A LITERATURA 9A – 1. ŘÁDNÝ TERMÍN

Jméno a příjmení

DIDAKTICKÝ TEST – STRANA 1–2

1 A B C D ☐ ☐ ☐ ☐

2 ☐ ☐ ☐ ☐

3 ☐ ☐ ☐ ☐

4 ☐ ☐ ☐ ☐

5 ☐ ☐ ☐ ☐

6 A B C D E ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6.1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6.2 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6.3 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7.1

7.2

8 A N ☐ ☐

8.1 ☐ ☐

8.2 ☐ ☐

8.3 ☐ ☐

8.4 ☐ ☐

9

10 A B C D ☐ ☐ ☐ ☐

11 ☐ ☐ ☐ ☐

12 ☐ ☐ ☐ ☐

13 A N ☐ ☐

13.1 ☐ ☐

13.2 ☐ ☐

13.3 ☐ ☐

13.4 ☐ ☐

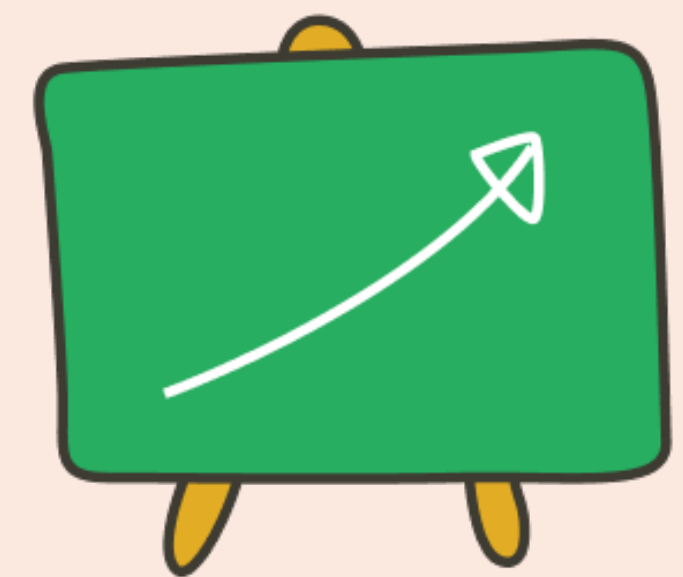
14

14.1

14.2

Zformuluj si svoji strategii a pošli nám ji

- 1) Kterými úlohami **začínáš**? Řekni nám prvních **3-5 úloh**.
- 2) Co si necháváš na **konec** nebo cíleně **vynecháváš**?
- 3) Kolik úloh z M budeš mít vyřešeno po **20 / 40 / 60** minutách?
- 4) Kolik úloh z ČJ budeš mít vyřešeno po **20 / 40 / 60** minutách?
- 5) Jaké máš **hodinky** a jak často na ně koukáš?
- 6) Jak v **zadání** poznáš, že už jsi úlohu vyřešil/a?
- 7) **Kontroluješ** si nějaké úlohy? Které? Co když ti to vyjde jinak než napoprvé?
- 8) Co je tvoje **zatím nejotravnější chyba**, která tě fakt zamrzela? Jak k ní došlo?
- 9) Jaké tři afirmace (=ujištění) si řekneš, když začneš panikařit?
- 10) Co je tvoje nejoblíbenější cukroví?



Zformuluj si svoji strategii a pošli nám ji



Formulář na 20-25 minut
(přes Vánoce)





TŘI KROKY K BODOVÉMU ZLEPŠENÍ

Krok 1: Bodové meníčko z Mekáče

- Kolik bodů z předmětu **potřebuješ**?
- Vezmi si prázdný test a kroužkuj **zeleně** a **červeně**
 - **zeleně**: body, co dáš už teď a můžeš s nimi počítat
 - **červeně**: body, které chceš jako další v pořadí získat
- Zvládnutelný posun = **5 bodů nahoru / týden**



Krok 2: Zalep rány náplastí

- **Zelené úlohy:** ty, se kterými počítáš & nesmějí tě zklamat
- Ztrácíš z nich někdy body? **Proč? Pryč s tím!**
 - zákaz počítání z hlavy, všechno si rozepsat, kontrola výpočtu
 - vylepšení malé části látky (jednotky veličiny, odmocniny, podmiňovací způsob, vidy...)



Krok 3: Pust' se do doučování

< Domů

Český jazyk / Doučko a výuka

TÉMA	PRŮM. BODY V 1 TESTU	ÚLOHY V OBÁLKÁCH	POSTUP
Porozumění uměleckému textu Týdenní výzva	12	4 0 1	
Řazení a doplnění textu	6	23 1 8	
Rčení a slovní spojení	4	4 1 1	
Význam a vztahy slov	4	2 1 1	✓
Pravopis – uzavřené úlohy	4	0 1 1	
Slova příbuzná	4	12 0 0	
Věta a souvětí	2	1 0 1	

Porozumění uměleckému textu

Týdenní výzva



Slovní zásoba a tvoření slov

PROCVÍČOVÁNÍ

Vužte, která má v zadání ročníku dvě třídy (A,B), probíráte soubor ve sdružení papíru. V tabulce jsou uvedeny různé údaje v této soustavě.

První ročník	Druhý ročník
1.A 1.B celkem	2.A 2.B
600 kg 600 kg 1 200 kg	

Přibližně ke každému z těchto (15.3 - 15.3) odpovědí výsledek (A, B).

Prohlédněte si prosím! Klade se postr. vzhledem.

Naše douška pomáhají. Čas který máte k řešení je 10 minut. Pokud nechcete látku přehledně a jasně vyřešit, můžete si pomoct.

Třída 2.A nasbírala o 25% méně papíru než třída 1.A.
Kolik kg papíru nasbírala třída 2.A?

Slovní zásoba a tvoření slov

PROCVÍČOVÁNÍ

Jak postupovat při řešení úlohy

✓ Přehráno

Jak postupovat při řešení úlohy

Eliško, vítej v doučku!

▶ Začni dvěma krátkými videi – vysvětlíme ti látku krok za krokem.

💡 Pak dáš 10 úloh na jistotu – můžeš je zkoušet kolikrát chceš.

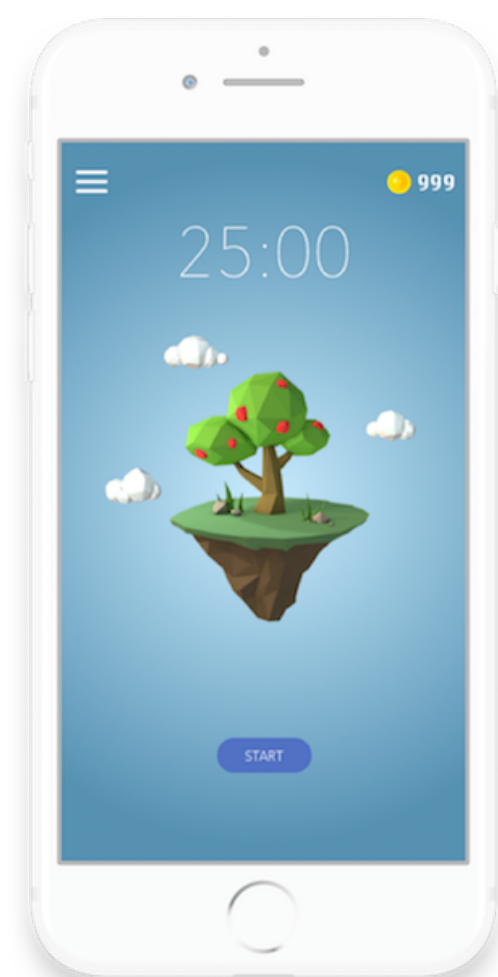
📖 A nakonec tě čeká tréninková zóna s dalšími příklady, které se budou průběžně doplňovat. Ideální místo na ladění formy, když už budeš mít jahodovou řadu.

Po zhlédnutí videí můžeš pokračovat



V. TIPY NA DÁRKY

Plantie app



Headspace



Spotify



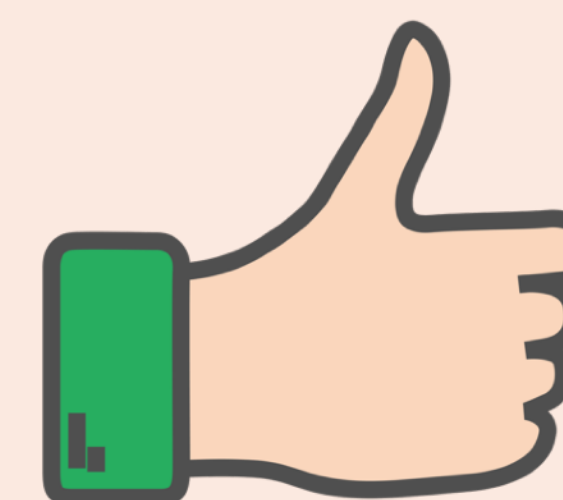
Forest app



Audiovky



**Recepty,
jóga,
meditace**



Nastavitelné žárovky



Hodinky



Brýle proti modrému světlu



Vonná tyčinka na soustředění



Elpida – pletené ponožky od babičky



Procvičovací kartičky



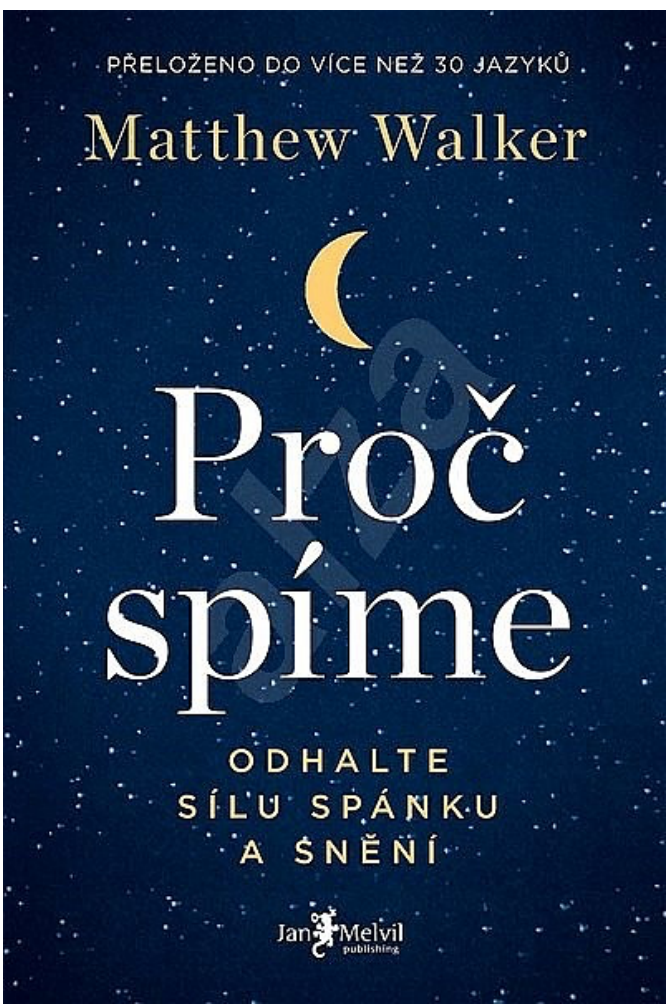
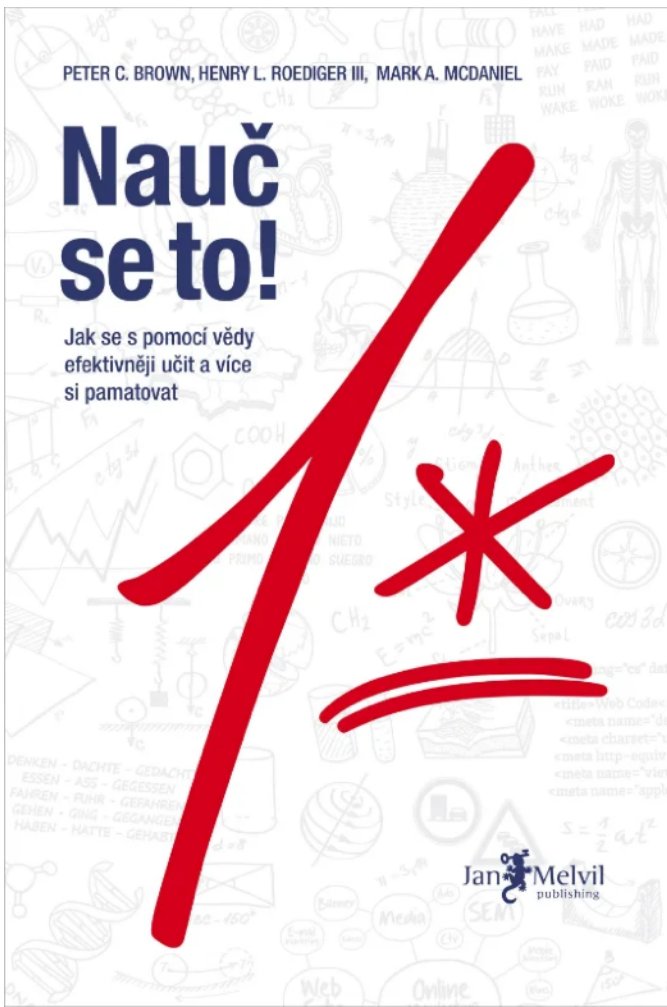
Koh-i-noor rýsovací potřeby



Pastelové zvýrazňovače



Knížky



(Teplý) jablečný mošt k učení



**Krásné Vánoce
a šťastný nový rok! 🧡**

